（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	4月22日（月）			4月23日（火）			4月24日（水）			4月25日（木）			4月26日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	豚肉と卵白のトマト炒め		卵乳麦	鶏肉のすき焼煮		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦	ミートインオムレツ		卵麦
	大豆と椎茸の煮物		麦	人参の炒り煮		麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	竹輪のごま炒め		麦	スープキャベツ		乳麦
	さつま揚の味噌炒め		卵麦落	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	根菜の柚子マリネ			大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	さつま芋とツナの青じそサラダ		卵乳麦
	★味噌汁（豆腐・白菜）			★味噌汁（揚げ・しめじ）			★すまし汁（若芽・豆腐）		麦	★味噌汁（揚げ・白菜）			★すまし汁（若芽・おつゆ麩）		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	198kcal	459kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	150kcal	406kcal
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	5.4g	10.6g
	脂質	6.3g	7.3g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.2g	7.9g
	炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g
	ナトリウム	812mg	1040mg	ナトリウム	543mg	769mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	730mg	957mg	ナトリウム	515mg	682mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚ロースの玉ねぎソース		麦	ホッケの磯辺焼		麦	豚肉のお好み焼風		麦	えび団子の炊き合せ		卵麦え	ブリのごま醤油焼		麦
	白菜と挽肉の旨煮		麦	塩枝豆			青菜と高野豆腐の煮物		麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	インゲンソテー		乳麦
	法蓮草のおひたし		麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦	オクラの柚子胡椒和え		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦	イカのトマトマリネ		麦	★味噌汁（巻麩・えのき）		麦	★味噌汁（ひじき・キャベツ）			カリフラワーのピクルス		
				★味噌汁（ひじき・キャベツ）									★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	231kcal	495kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.3g	23.0g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	11.8g	67.9g
	ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	865mg	1094mg	ナトリウム	662mg	889mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎オレンジ200g			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラの蒸し煮		麦	鶏のマスタード焼き		麦	豚肉と野菜のトマト炒め		乳麦
	ブロッコリー			オニオンソテー		乳麦	ビーマンソテー		卵乳麦	ミックスソテー		乳麦	ブロッコリーの煮物		麦
	和風ポトフ		乳麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	竹の子と人参のおかか煮		麦	ひとくちがんも煮		麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	菜の花のツナごま和え		麦	春雨の中華和え		卵乳麦	ブロッコリーのゴマ和え		乳麦	菜の花としめじの和え物		麦	★味噌汁（豆腐・なめこ）		
	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★味噌汁（巻麩・えのき）		麦	★味噌汁（揚げ・小松菜）			★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	238kcal	498kcal
	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.7g	22.1g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.6g
	炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	14.1g	69.1g
	ナトリウム	710mg	857mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	576mg	723mg	ナトリウム	739mg	967mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	621kcal	1400kcal	エネルギー	606kcal	1390kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	39.5g	55.8g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.4g	55.7g
	脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.5g	30.8g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g	脂質	32.3g	34.9g
	炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	47.2g	212.5g	炭水化物	42.7g	207.7g	炭水化物	45.2g	210.0g	炭水化物	42.4g	208.6g
	ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	1925mg	2606mg	ナトリウム	2179mg	2802mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	ナトリウム	1916mg	2538mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g
合計（間食込）	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal
	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	脂質	39.3g	41.9g
	炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	79.1g	244.4g	炭水化物	70.9g	235.9g	炭水化物	73.4g	238.2g	炭水化物	70.2g	236.4g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	1999mg	2680mg	ナトリウム	2255mg	2878mg	ナトリウム	2247mg	2850mg	ナトリウム	1992mg	2614mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

③温かく召上がるメニュー
は湯煎で温めます。又は
お皿に移してから、ラップ
をして電子レンジを
かけます

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。